



LECTURES HEBDOMADAIRES DU 10 MAI 2026

Même si vous êtes physiquement éloigné d'autres méditants, vous êtes unis à eux dans l'Esprit. Chaque matin et chaque soir, prenez le temps de méditer entre 20 et 30 minutes. Il est préférable, autant que possible, de méditer au même endroit et à la même heure, de telle sorte que vos temps de méditation s'intègrent naturellement à votre journée. Soyez généreux avec votre temps, soyez fidèle au mantra, et vous entrerez dans le réseau de silence qui nous unit tous dans l'Esprit.

Il n'y a qu'un centre

John Main o.s.b., *Centre of our Being*, [Le centre de notre Être], Cycle de conférences Meditatio 2018 D

Pour vous donner une idée générale de ce qu'est la méditation, c'est fondamentalement un moyen de se recentrer, d'atteindre le fondement de son être et d'y demeurer immobile, silencieux et attentif. La méditation est par essence une manière d'apprendre à s'éveiller, à être pleinement vivant et à trouver le calme.

Si des personnes entraient dans la pièce où nous méditons et nous voyaient tous assis immobiles, elles pourraient penser que nous somnolons. Mais c'est précisément le calme de la méditation qui nous conduit vers cet état d'éveil, ce sentiment d'être pleinement vivant, car nous sommes en harmonie : en harmonie avec nous-mêmes, et progressivement en harmonie avec toute la création. Dans l'expérience de la méditation, c'est comme si vous entriez en résonance avec toute la vie.

Mais le chemin vers cette résonance, vers cet éveil, passe par le silence et l'immobilité. Et c'est un véritable défi pour nous, car la plupart d'entre nous avons peu d'expérience du silence.

Le silence peut être terriblement menaçant dans notre culture, et il faut s'y habituer. C'est pourquoi la méditation est un chemin qui consiste à apprendre à prononcer un mot, intérieurement, dans son cœur. Pendant la méditation, chacun de nous doit s'efforcer, du mieux qu'il peut, avec la plus grande fidélité et sincérité, de réciter un seul mot. Le mot que je vous recommande de réciter est le mot araméen maranatha. Le réciter silencieusement, sans bouger les lèvres, dans votre cœur, au plus profond de votre être : Ma-ra-na-tha. Le but de cette récitation et de cette répétition est, en quelque sorte, de vous plonger dans le silence, de rétablir le contact avec votre centre.

Ce que nous découvrons de merveilleux, c'est qu'il n'existe qu'un seul centre, et que ce centre est partout. La méditation est le moyen de se relier à ce centre, et parce que nous sommes enracinés en nous-mêmes, nous trouvons notre place dans l'univers et nous trouvons le centre de l'univers. Nous trouvons Dieu. L'homme ou la femme véritablement spirituel(le) est celui ou celle qui, profondément enraciné(e) en soi, est capable d'être en harmonie avec tous. Tel est le but ultime de ce cheminement spirituel : atteindre cette profonde harmonie avec soi-même, avec son prochain, avec l'univers, avec Dieu.

Méditez pendant 30 minutes

Rappelez-vous : Asseyez-vous. Restez immobile et le dos droit. Fermez doucement les yeux. Soyez détendu mais vigilant. En silence, intérieurement, commencez à dire un mot unique. Nous recommandons le verset de prière « Maranatha » qui signifie « Viens, Seigneur » en araméen. Récitez-le en détachant chaque syllabe. Ecoutez-le tout en le disant, doucement, mais sans discontinuer. Ne retenez et n'entretenez aucune pensée, aucune image, spirituelle ou autre. Laissez passer les pensées et les images qui surgissent. Ramenez simplement votre attention – avec humilité et simplicité – sur la répétition intérieure de votre mot dans la foi, du début à la fin de votre méditation.

Après la méditation

Poser des bases nouvelles à notre humanité suppose d'entrer « au-dedans de soi » à l'exemple de l'enfant prodigue de l'Évangile et de revenir au « Père », principe transcendant de notre existence, de creuser « très profond sur le roc de sa Parole » qui est son Fils. Dans cette œuvre de fond s'enracine la force active de l'espérance, celle du Jour qui déjà s'est levé au sein de l'humanité : Christ ressuscité, agent de notre pleine humanisation. Ici est l'épicentre de la vocation fondamentale à laquelle tout humain est convié : aimer le vivant, sa beauté, en prendre soin sous toutes ses formes, dans la justice et le partage. Révolution persévérante qui s'origine au-dedans de soi. La fin du monde présent, y compris celle d'une certaine chrétienté, n'est pas la fin du monde ni celle de l'éclésiologie du Christ. Elle est la rupture nécessaire à l'émergence d'une civilisation nouvelle enfin réconciliée avec l'Auteur de toute chose.

William Clapier

Retrouvez toute l'actualité de la communauté sur notre site <http://www.wccm.fr> et sur notre page [facebook.com/meditationchretiennedefrance](https://www.facebook.com/meditationchretiennedefrance). Retrouvez les lectures hebdomadaires de la communauté classées par auteur sur notre site web www.wccm.fr dans la rubrique *ressources*. Site de nos amis québécois : www.meditationchretienne.ca. Il est riche en ressources complémentaires en français. Site international (en anglais) : www.wccm.org, avec de nombreuses informations sur la méditation et les activités de la communauté dans le monde. Pour la pratique de la lectio divina, vous pouvez consulter les lectures quotidiennes de la liturgie sur le site www.levangileauquotidien.org